

INFINITY

# INFINITY LIFESTYLE

|  
5 DAAGSE SCHEMA

# Voorwoord

Wat leuk dat jij het **Infinity Lifestyle** programma wilt uitproberen. Een gezonde lifestyle is het beste wat je jouw lichaam kan geven. Het is letterlijk het verschil tussen het voeden of het vullen van jouw lichaam. Daarnaast zijn beweging en rust de andere 2 pijlers waardoor jouw lichaam in balans komt.

**Wat heb je nodig om dit 5 daagse menu te kunnen volgen:**

**- Een keukenmachine of blender**

**- Een oven**

De genoemde recepten zijn voor **2 personen**

© Foodcoaches  
door Nadia Komen

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Er mag uitzonderlijk gebruik worden gemaakt van korte citaten in kritische reviews en andere non-commerciële doeleinden toegestaan door het auteursrecht.

Het **Infinity Lifestyle Programma** is de juiste keuze voor jou om een gezonde levensstijl te beginnen.

Maar wat houdt het Programma nou eigenlijk in?

**Infinity Lifestyle** is een programma dat je lichaam weer terug in balans brengt.

Net als wij coaches hebben velen van jullie van alles geprobeerd, koolhydraatarm dieet, crash diëten en ga zo maar door en we zijn allemaal uit gekomen op het bekende JO-JO effect.

Infinity Lifestyle brengt daar verandering in....

**Want het is geen dieet, maar een verandering van levensstijl.**

Wist je dat een gezond lichaam en een strakke buik begint in de keuken.

En door middel van het Programma leer je weer regelmatig eten, maar vooral lekker eten want dat is wat we allemaal willen...

lekker eten en je doel bereiken!

Het programma is niet alleen voor mensen die graag willen afvallen, maar ook voor mensen die graag op een gezonde manier willen aankomen.

Kortom een ideaal programma voor mensen die het roer willen omgooien op een gezonde manier!

Als je met het Programma gaat starten ga je gebruik maken van **de Day and Night Drops** en de **Restoriix**.

De **Day and Night Drops** formule is speciaal ontwikkeld met geheel natuurlijke, klinische geteste ingrediënten die de onderliggende oorzaken naar trek in ongezonde voeding aanpakt, evenals de oorzaken waarom vet wordt opgeslagen inplaats van verbranden.

Het helpt je stofwisseling te verhogen, ondersteund je bij het slapen en stress te reduceren.

**Restoriix's** mix van reinigende bestanddelen trekt vrije radicalen en ongewenste stoffen aan en verwijdert deze uit het lichaam (detox). Door gebruik van het gepatenteerde gemicroniseerde zeoliet om toxische elementen te binden en verwijderen, verhoogt Restoriix het ontgiftingsvermogen van het lichaam waardoor het beter essentiële nutriënten kan opnemen en een natuurlijk evenwicht kan bereiken..

Dit was even heel kort uitgelegd wat het Programma nou eigenlijk inhoud. Zoals je heb kunnen lezen is het echt een volledige Levensstijl, eentje die je de rest van je leven kan blijven volhouden!

Om jullie kennis te laten maken met ons Programma hebben wij daarom een **5 daagse Menu** voor jullie samengesteld zodat ook jij kan ervaren wat een gezonde levensstijl nou eigenlijk inhoud!

En dat het helemaal niet moeilijk is om alles te maken en vooral vol te houden!

Namens **De Coaches van Infinity**

Wensen wij jullie enorm veel plezier met dit schema!

# Schema

## **DAG 1**

### **START**

Een glas lauwwarm water met 1 of 2 tl biologische appelazijn, of citroensap

### **ONTBIJT**

Mugcake met fruit en schep Griekse Yoghurt

### **TUSSENDOORTJE**

1 stuk fruit

### **LUNCH**

2 maiswafels met 30+ kaas en kipfilet

### **TUSSENDOORTJE**

Plak ontbijtkoek

### **AVONDETEN**

Aziatische zalm met geroerbakte groenten

### **AVONDSNACK**

Handje ongezouten nootjes

## **DAG 2**

### **START**

Eén glas lauwwarm water met 1 of 2 tl biologische appelazijn, of citroensap

### **ONTBIJT**

Snicker smoothie

### **TUSSENDOORTJE**

1 stuk fruit

### **LUNCH**

Omelet met 2 groenten

### **TUSSENDOORTJE**

2 crackers met kipfilet

### **AVONDETEN**

Kip Gyros

### **AVONDSNACK**

Kokosmakroon

# Schema

## **DAG 3**

### **START**

Een glas lauwwarm water met 1 of 2 tl biologische appelazijn, of citroensap

### **ONTBIJT**

Bakje Griekse yoghurt met fruit, agavesiroop en geraspte kokos

### **TUSSENDOORTJE**

1 stuk fruit

### **LUNCH**

ei muffin

### **TUSSENDOORTJE**

Handje wortels

### **AVONDETEN**

Kipgehaktballetjes in zoetzure saus

### **AVONDSNACK**

Plak ontbijtkoek

## **DAG 4**

### **START**

Een glas lauwwarm water met 1 of 2 tl biologische appelazijn, of citroensap

### **ONTBIJT**

Bananenpannenkoekjes

### **TUSSENDOORTJE**

Kokosmakroon

### **LUNCH**

Griekse yoghurt met appel, kaneel, cruesli en agavesiroop

### **TUSSENDOORTJE**

1 stuk fruit

### **AVONDETEN**

Mexicaanse burrito's

### **AVONDSNACK**

Halve komkommer in plakjes

# Schema

## **DAG 5**

### **START**

Een glas lauwarm water met 1 of 2 tl biologische appelazijn, of citroensap

### **ONTBIJT**

3 maiscrackers met 30+ kaas of kipfilet

### **TUSSENDOORTJE**

1 stuk fruit

### **LUNCH**

Bietensalade met tonijn

### **TUSSENDOORTJE**

2 gekookte eitjes

### **AVONDETEN**

Tomaten/groentesoep

### **AVONDSNACK**

Handje ongezouten noten

# Recepten



## Mugcake

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 ei
- 3 el havermout
- 3 tl cacao poeder
- 1 tl koekkruiden of kaneel
- een handje rozijnen
- scheutje plantaardige melk
- garnering: bosbessen en Griekse yoghurt

## Bereiding:

Prak de banaan tot een smeuijge massa.

Doe de geprakte banaan in de kom. Voeg hier de andere ingrediënten aan toe, meng alles goed door elkaar.

Doe de mok voor 3 minuten in magnetron op 1000 watt. Als je magnetron minder sterk is, zal je hem er iets langer in moeten doen.

Plaats de mok ondersteboven op een bord en laat voorzichtig je "cake" eruit komen.

Schep er wat Griekse yoghurt over heen en leg er ter garnering een aantal frambozen op. Je kan natuurlijk ook voor ander fruit kiezen.



## Ontbijtkoek

Ingrediënten:

- 250 gr speltmeel
- 3 eieren
- 100 ml water
- 2 tl bakpoeder
- 50 gr suikervrije appelstroop
- 20 gr honing
- 1 el speculaaskruiden
- 1/2 el kaneel

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix bovenstaande ingrediënten in een beslagkom tot één geheel. Doe in een cakeblik bakpapier en giet hier het mengsel in. In de oven voor 25 minuten

op 180 graden. Even laten afkoelen, in 10 plakken snijden en aanvallen!

Warm

het lekkerst. Als je er een paar dagen van wilt genieten, pak je het in folie in en

bewaar in de koelkast.



# Recepten

## Aziatische zalm met geroerbakte groente

Ingrediënten:

- 200 gr zilvervliesrijst
- 1 1/2 el rijstolie
- 2 tl chinees vijfkruidenpoeder
- 4 zalmfilets
- 5 kastanje champignons
- 2 teentjes knoflook
- 5 cm gemberwortel
- 1 rode peper
- 1 paksio
- 200 gr peultjes
- 1 1/2 el sojasaus
- 2 tl sesamzaadjes



### Vorbereiding:

Snijd de kastanjechampignons in vier stukken, pers de knoflook, rasp de gemberwortel, snijd de rode peper fijn, de paksoi in stukken en snijd de peultjes bij.

Bereiding:

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd warm.

Verwarm ondertussen de helft van de rijstolie in een koekenpan op hoog vuur.

Verdeel

het Chinees vijfkruidenpoeder gelijkmatig over de zalmfilets. Bak de zalmfilets 3-4 minuten in de koekenpan tot de zalmfilets bruin zijn. Haal uit de pan en houd warm.

Voeg de overige rijstolie toe aan de koekenpan en bak de kastanjechampignons, de knoflook, de verse gemberwortel en de rode peper 1-2 minuten in de koekenpan.

Voeg

de paksoi, de peultjes, de sojasaus en 2 el water toe aan de koekenpan en bak ca. 2 minuten. Serveer met de zalmfilets en de zilvervliesrijst. Bestrooi met het sesamzaad.

# Recepten



## Snicker Smoothie

Ingrediënten:

- 250 ml plantaardige melk
- 2 tl pindakaas (met nootjes)
- 1/2 banaan
- 1 tl cacao poeder
- 1 tl gemberpoeder
- 2-4 ijsblokjes

### Bereiding:

Doe alles in de blender en mix voor 2 minuten



## Omelet van 2 eieren met groente

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 el plantaardige melk
- peper
- zeezout
- 2 tl kokosolie
- handje spinazie
- halve avocado
- halve tl honing
- handje walnoten
- 30 gr zachte geitenkaas
- halve theelepel gedroogde oregano
- handje verse basilicum, fijn gesneden
- cayennepeper optioneel

### Bereiding:

Doe de eieren, melk, peper, zeezout, en oregano in een kom en klop het mengsel met een garde luchtig. Voeg de basilicum toe en roer nog even door.

Verwarm een koekenpan met de kokosolie op een laag vuur. Schenk het eimengsel in de pan en de spinazie er bovenop. Zodra de eieren gestold zijn zet je het vuur uit. Lepel het vruchtvlees uit de avocado en snijd het in blokjes. Hak de walnoten fijn en verdeel over de spinazie. Bestrooi de omelet met de verbrokkelde geitenkaas en wat honing. Rol op en leg op een bord. Als je van spicy houdt kun je er nog wat cayennepeper eroverheen strooien.

# Recepten



## Kip Gyros

Ingrediënten:

### Marinade

- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl oregano
- 1 tl uienpoeder
- 1/2 tl kaneel
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 tijm
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl zeezout
- peper
- 3 el olijfolie

### Saus:

- 2 el yogonaise
- 1/2 komkommer
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 tl peterselie
- zeezout
- peper

### Gyros:

- 300 gr kipfilet
- krop ijsbergsla
- 2 uien
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- olijfolie

### Bereiding:

Maak eerst de marinade door alle kruiden en specerijen te mengen met de olie.

Snijd de kipfilet in smalle reepjes en roer deze goed door de marinade. Zet het vlees minimaal 1 uur in de koelkast.

Schep 2 eetlepels yogonaise in een kom en pers de knoflook erboven. Voeg dille en zout en peper naar smaak toe.

Schil de halve komkommer en rasp deze. Knijp het vocht goed uit de komkommer. Roer de komkommer door de mayonaise.

Snijd de uien in ringen en bak deze in een eetlepel olijfolie. Zodra ze gebakken zijn houd je ze warm in aluminiumfolie.

Vet de koekenpan licht in (in de marinade zit namelijk ook al olie).

Bak het vlees in een paar minuten gaar (de dunne reepjes hebben maar kort nodig). Roer regelmatig.

Trek de buitenste bladeren van de ijsbergsla en leg op ieder bord 2 blaadjes op elkaar.

Vul de slabladeren met het vlees, schep er de gebakken ui op en een eetlepel saus.

Knip met een schaar de buitenkant van de bladeren zo af dat ze helemaal vierkant zijn en vouw ze nu als een envelop dicht.

# Recepten



## Kokosmakronen

Ingrediënten:

- 2 eieren
- - 200 gr kokosrasp
- 60 ml agavesiroop

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een bakplaat klaar met bakpapier.

Klop de eieren met de agavesiroop en roer de geraspte kokos er doorheen.

Schep bolletjes met een eetlepel of ijsschep, druk deze even goed aan zodat het een compact bolletje wordt en leg het op het bakpapier.

Bak in de voorverwarmde oven voor ongeveer 10-15 minuten. Houd ze in de tussentijd goed in de gaten, want soms zijn ze na 10 minuten al mooi goudbruin en gaar.

Laat de koekjes volledig afkoelen en smullen maar!



## Ei Muffins

Ingrediënten:

- 4 eieren
- scheutje sojamelk
- handjevol spinazie
- 4 kerstomaatjes
- handjevol geraspte kaas
- peper en zout
- olie om in te vetten

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vet de muffin-vorm in met olie. Je kan de muffins eventueel ook in cupcake-papiertjes maken.

Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de vorm. Hak de spinazie fijn en snijd de cherry-tomaatjes in vieren. Verdeel de spinazie en de tomaatjes over de vorm.

Klop de eieren luchtig met een scheutje sojamelk. Breng dit op smaak met peper en zout. Verdeel het eimengsel over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4 met ei. Bak de muffins in ongeveer 20 minuutjes af in de oven. Lekker op een brunch.

# Recepten



## Kipgehakt ballen in zoet/zure saus

Ingrediënten:

- 200 gr zilvervliesrijst
- 300 gr gezeefde tomaten
- 600 gr sperziebonen
- 1 gesnipperde ui
- 1 rode paprika
- 300 gr kipgehakt
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijn azijn
- 1/2 bouillon tablet
- 2 el honing
- peper & zout

### Bereiding:

Maak kleine balletjes van het kipgehakt en kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Zet de sperziebonen op met water en voeg een 1/2 bouillon tablet toe.

Kook de sperziebonen in . 6-8 min beetgaar.

Verhit de olijfolie in de hapjespan.

Bak de kipgehaktballetjes in 3 min rondom bruin.

Voeg de ui en paprika toe en bak 3 min mee.

Schenk de wijnazijn, honing en gezeefde tomaten in de pan. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Stoof de balletjes afgedekt in 8 min zachtjes gaar!



## Bananenpannenkoekjes

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 2 eieren
- kaneel

### Bereiding:

Prak de banaan en kluts de 2 eieren. Meng samen en voeg wat kaneel naar

smaak toe.

Verhit wat olie in een koekenpan en schenk met een soeplepel wat beslag

in de pan. Maak kleine pannenkoekjes, anders kun je ze niet

goed draaien.

Lekker met fruit en een flinke schep Griekse yoghurt.

# Recepten

## Mexicaanse Burrito's (Vegetarisch)

Ingrediënten:

- 4 volkoren tortillias
- 1/2 el kokosolie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 kleine groene paprika
- 1 kleine rode paprika
- eventueel 1 rode chilipeper
- 1/2 tl komijnpoeder
- 200 gr rode kidneybonen
- 85 gr mais uit blik
- 1 grote tomaat
- 1 el tomatenpuree
- 2 el korianderblad
- 200 ml Griekse yoghurt



### Bereiding:

Bereid de tortilla's volgens de gebruiksaanwijzing.

Verhit intussen in een grote koekenpan de olie op een matig vuur en bak hierin ui, knoflook en paprika al omscheppend 3 minuten. Voeg de komijnpoeder toe en eventueel de rode chilipeper. Bak het mengsel voor 1 minuut omscheppend.

Schep de kidneybonen op een bord en prak ze licht met een vork. Voeg de kidneybonen, de mais en stukjes tomaat aan het mengsel in de pan. Voeg tomatenpuree en 2 eetlepels water toe en laat het bonen mengsel 3-4 minuten sudderen tot alles goed warm is. Voeg dan de koriander toe.

Schep het warme bonen mengsel, sla, geraspte kaas (30+) en Griekse yoghurt in verschillende kommen scheppen, zodat iedereen naar eigen smaak zijn eigen burrito kan samenstellen.

# Recepten



## Bietensalade met tonijn

Ingrediënten:

- 500 gr gekookte bietjes
- 2 hardgekookte eieren
- 1 blikje tonijn op waterbasis
- 1 el kappertjes (zonder vocht)
- 1 klein uitje (gesneden)
- 2 augurken (in stukjes gesneden)
- Verse basilicum
- 1 halve citroen
- 2 el olijfolie extra vierge
- Peper en zout naar smaak
- 1 el yogonaise

### Bereiding:

Snijd de bietjes in blokjes en doe in een grote mengkom. Pel de eieren en snijd ook in blokjes. Voeg samen met de uitgelekte tonijn, kappertjes, augurken en uitje toe. Snijd de basilicum in stukjes en voeg ook toe. Knijp de citroen uit boven de mengkom, voeg de yogo, olijfolie, peper en zout toe en roer goed door.



## Tomaten/groentesoep

Ingrediënten:

- 2 uien
- 1,5 kilo tomaten
- 3 groenten bouillonblokjes
- 3 teentjes knoflook
- zakje soepgroenten
- olijfolie

### Bereiding:

Maak kruisjes in de tomaten en laat de tomaten rusten in kokendheet water. Daarna kun je deze gemakkelijk ontvellen. Snijd twee uien en de drie teentjes knoflook fijn en bak deze in olijfolie in een pan waarin je ook de bouillon kunt doen. Voeg 1,5 liter water, de drie bouillonblokjes en de tomaten bij de uien. Breng het aan de kook. Laat het zo'n 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en voeg daarna het zakje soepgroenten toe. Laat dit in 5 minuten gaar worden. En voila... Een lekkere gezonde simpele tomaten/groentesoep.

# Ben jij er klaar voor?

**Je bent klaar met het 5 dagen menu.**

Uiteraard zijn wij zeer nieuwsgierig hoe je deze manier van eten hebt ervaren en horen graag jouw reactie!!

Wil je graag starten met het ***Infinity Lifestyle programma*** en de producten?

Laat het ons weten!

***Liefs van je Coach!***

